

～編集後記～

お砂糖、糖分、甘いもの、スイーツ、お菓子、ケーキ、チョコレート、、、考えると食べたくなってきますね～。「甘いものは別腹ですから！」と元氣よく答えて、食後にしっかり食べる。ダイエットしていても、つつい『甘いもの（糖分）』をほんの少しだけだから。。。』と言って頬張ってしまう『甘い自分』がいる。書いていて自己嫌悪に陥ってきました。実際に甘いものを連続して食べていたら、口の中が粘っこくなるんですよ。で、糖分を控えるとそれが解消される。皆さんもちょっと気にしてみてください。確実に違いますから！！それでいて『甘いもの（糖分）』は麻薬性がある、摂れば摂るほど身体が欲する。でも逆に摂らなければ身体が欲しくなるんです。糖分の摂取量を『0』にすることはできませんが、身体のため、お口の健康のために、適量の糖分の摂取をこころがけてみませんか？当院では「栄養」にも注目して治療を行っております。

ご質問・ご要望などございましたら、mail@haisha.jp まで、ご連絡下さい。またインプラントに特化した当院のHP (www.implantlife.com) 内でスタッフブログを始めました！

そちらもお時間ある時に覗いてみてください！！

◆◇Information◇◆



www.haisha.jp

TEL : 03-5289-4555

<http://www.haisha.jp>



<http://www.implantlife.com>

受付時間	月	火	水	木	金	土
9:30~13:00	休	○	○	○	○	○
15:00~18:30	休	○	○	○	~17:30	

休診日：日曜・月曜・祝祭日

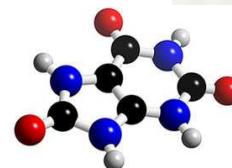
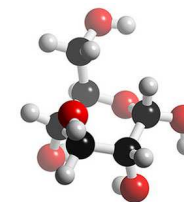
第1・3木曜日は矯正日 受付時間：10:30~18:30

第2・4・5木曜日は一般診療日

TDC通信

～塚原デンタルクリニック通信～

歯科医師が教える 『お砂糖』の害



Vol.09

2014年2月

歯科医師が教える『お砂糖』の害



歯磨きしていれば
虫歯・歯周病を防げる？

糖尿病などの生活習慣病、
健康診断ではいつも問題
ないから大丈夫？？



これだけでは、歯や体の健康がしっかり守られて
いるとは言えません。例えば、**お砂糖の過剰摂取**
が健康を書していることを知っていますか？



まずはCheckしてみよう！



- 自分なりに歯磨きをしているのに虫歯が得意。
- 口の中がネバつく。
- 歯ブラシをすると血が出る。
- 物事に集中できない、イライラしやすい。
- 食事やおやつ後に突然眠くなる。
- 間食が多く、甘いもの、飲み物が好き。

一つでもチェックがあった
あなたは要注意！！です。



〈お砂糖の過剰摂取による害〉

①	口腔内	歯肉の色は赤く、ぶよぶよしている。磨くと出血がある。磨いているにもかかわらず虫歯になりやすい。
②	糖尿病	お砂糖を過剰摂取すると、一気に血糖値が上がり、血糖を下げるためのホルモン（インスリン）の分泌が盛んになります。これが長く続くと負担が大きくなり、血糖のコントロールがうまくできなくなり、糖尿病となります。
③	集中力の欠如	お砂糖は血糖値を急激に上げますが、インスリンが反応しやすい為、血糖値は急降下します。すると人体は激しいエネルギーの欠乏状態（低血糖症）になってしまうのです。その為、食後に急激な眠気を感じたり、頭がぼーっとしてしたり、集中力の欠如を招きます。
④	行動過敏症	集中力の欠如とともに、イライラしたり、うつ病状態になったり、感情のコントロールがうまくできなくなる、行動過敏症に追い込まれます。
⑤	筋力を弱める	お砂糖を取り過ぎると、他の食べ物をあまり食べなくなり、カルシウムやビタミンなどの筋肉にとって必要な栄養素が不足します。
⑥	貧血	ビタミン・ミネラルなどの栄養素が不足するために、おき易くなります。
⑦	肥満	お砂糖の摂り過ぎは必然的に肥満を招きます。

おさとう何本分？



できる限りお砂糖は制限しましょう！

厚生省が生活習慣予防のための食生活指針のなかで、「砂糖量は40g～50gにするのが望ましい」と言っています。ここから、食事の調味料などで使用する分を差し引く、半分の約20gがおやつとして摂ってよい砂糖の量となります。この20gを砂糖を8gのスティックシュガーに置き換えてみるとおおよそ3本分ということになります。しかし「あくまでも目安」ですので、**できるだけお砂糖は摂取しない方がいいのです。**

どのくらいお砂糖が使われているかわかりますか？
意外にたくさんお砂糖が使われていますね！
答えは下記にあります。



甘いお菓子やジュース以外、果物や野菜にも『糖』は含まれています。現代社会において、子供から大人まで少し外に出れば、甘いジュースや食べ物が簡単に買える環境にありますので、気をつけていない限り、お砂糖を制限することは難しいと思います。糖尿病やその他の身体の異常は**お砂糖の過剰摂取**によっておきる『**生活習慣病**』です。体に入るお砂糖の量をよく知り、歯や身体を病気から守りましょう！予防や早めの対策が大切です。

答え：メロンパン4本、ヨーグルト2本、カクテル4本、アイスクリーム3本、ゼリー飲料3本、大福もち3本、スポーツドリンク3本、チョコレート菓子3本、野菜ジュース2本、栄養ドリンク2本、豆乳飲料3本、炭酸飲料7本